

Psychologie AG 2008/09

Leitung: Dr. Jürgen Flender, Dipl.-Psych.

Thema: Sportpsychologie

Zeit: dienstags, 17:30-18:30

Ort: Raum 2.14

Selbstmanagement im Spitzensport

Sie sind jung, begabt, ehrgeizig. Sie wissen, dass sie gut sind, aber sie wollen noch besser werden, besser als alle anderen. Dafür arbeiten sie hart, härter als alle anderen. Sie wollen zu den Besten gehören und verschreiben sich diesem Ziel mit Haut und Haar. Irgendwann haben sie das Grundlegende drauf. Aber können sie's auch abrufen? Erfolgreiche Spitzensportler/innen sind hellwach und konzentriert, wenn es drauf ankommt. Sie können sich mit mentalen Techniken blitzschnell in einen motivierten Zustand „pushen“, in dem sie hellwach, konzentriert und motiviert da sind – vollkommen ausgerichtet auf ihr Leistungsziel. Auch bei Stress und Störungen und auch nach Misserfolgen finden sie rasch wieder zurück in diesen motivierten Zustand, aus dem heraus sie ihre Höchstleistungen erbringen. Der Bewusstseinszustand, in dem dies geschieht, wird häufig – beispielsweise von Ayrton Senna – als ein ganzheitliches, intensiv bildhaftes und körperliches Erleben beschrieben, in dem die vertrauten Ich-Grenzen überschritten werden. Sportpsychologen/innen trainieren die beschriebenen Fähigkeiten u. a. nach einem psychotherapeutisch bewährten Selbstmanagement-Modell. Klar wird dabei: Spitzenleistungen sind nur dann möglich, wenn sie stimmiger Teil einer umfassenderen Persönlichkeitsentwicklung sind. „Angriffspunkt ist der Körper, aber Ziel der ganze Mensch. Die menschliche Reife ist das oberste Ziel. Die Spitzenleistung ist die reife Frucht davon.“ (Baldur Preiml über den Olympiasieger und Weltmeister im Skisprung Toni Innauer).

In der AG stelle ich anhand zahlreicher Zitate und Praxisbeispiele aus dem Spitzensport ein Selbstmanagement-Modell vor, das für jede Form der Zielerreichung relevant ist. Wir streifen dabei grundlegende psychologische Themenfelder wie Talent, Neugier, Interesse, Motivation, Attribution, Kognition, Emotion, Selbstvertrauen, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration und erarbeiten uns – theoretisch und praktisch – zahlreiche (Kurz-)Interventionen, zu denen neben basalen Konzentrations- und Entspannungsmethoden auch die Hypnose sowie kognitive und imaginative Techniken gehören.

Von denjenigen, die teilnehmen möchten, erwarte ich neben regelmäßiger Teilnahme und aktiver Mitarbeit im Plenum zusätzlich die Durchführung eines kleinen Praxisprojektes, in dem der (kritische) Transfer von der Sportpsychologie in den Hansenberg-Alltag geplant, erprobt und dokumentiert werden soll.